GRATIN DE CHOU-FLEUR

ET SES POMMES DE TERRE

Il est bon de temps en temps de revenir aux bonnes recettes traditionnelles comme ce gratin de chou-fleur accompagné des ses pommes de terre.

Cette recette faible en matières grasses et riche en fibre et vitamines est le repas idéal pour les fraiches journées d'hiver.

Je vous présente donc ma recette revisitée, suivez le guide…

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Ingrédients:

1 beau chou-fleur

10 pommes de terre moyennes

75 cl de lait

4 cas de farine

50 g de beurre

1 cac curry

2 cac sel

Gruyère

Préparation 20 minutes

Gratin 20 minutes

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Préparation:

Epluchez le chou-fleur et récupérez les bouquets.

Rincez-les à l'eau froide.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les bouquets de chou-fleur.

Laissez cuire une quinzaine de minutes puis égouttez-les et réservez.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Procédure:

Faire cuire les pommes de terre en les conservant relativement fermes. Elles finiront de cuire dans le gratin.

Je les ai épluchées et cuire dans une casserole d'eau non salée. Mais vous pouvez également les faire à la vapeur.

Faire fondre les 50 g de beurre dans une casserole. Versez les 4 cas de farine et mélanger énergiquement avec une cuiller en bois pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez le lait froid en 3 ou 4 fois tout en mélangeant. Laisser chauffer jusqu'à épaississement puis ajouter le curry et le sel selon vos goûts.

Réservez.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

Procédure:

Dans un plat à gratin, badigeonnez le fond avec un peu de béchamel, déposez vos pommes de terre coupées en rondelles.

Déposez ensuite les bouquets de chou-fleur.

Recouvrez le tout avec le reste de la Béchamel, parsemez de gruyère et enfournez à 180° pendant 20 minutes.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

ET VOILA

J’ai préparé un rôti de porc pour être accommodé avec ce délicieux gratin, mais vous pouvez également faire du poisson ou du bœuf, c’est vous qui voyez…

Je vous souhaite un BON APPETIT !!!

Retrouvez d'autres recettes toutes aussi sympathiques sur le site internet:

BOITEALAPIN.FR

Très bonne journée à vous et à bientôt…